



TYTUŁ WEBINARU: Od jutra... – czyli kilka słów o budowaniu nawyków
PROWADZĄCY: Marta Młyńska

MYŚL PRZEWODNIA – NAJWAŻNIEJSZE TREŚCI SPOTKANIA

DLACZEGO JEST TAK TRUDNO WYROBIĆ NOWY NAWYK?

1. Nasz mózg cały czas wyrabia nawyki, czy tego chcemy, czy nie, przez powtarzanie czynności – stają się one automatyczne, wiele z nich nam sprzyja, ale nie wszystkie.
2. Mózgowi jest na rękę, żeby jak najwięcej rzeczy robić automatycznie.
3. Ważne jest, aby przejąć kontrolę nad tym, jakie nawyki chcemy wyrabiać, a jakich nie.
4. Na początku to może być trudne, lubimy poczekać, aż nam się zechce, czekamy, nie chcemy cisnąć „wbrew sobie”.
5. Za długo czekamy na moment, jak będziemy gotowi, jak nam się będzie chciało, jak coś trudne, niewygodne i nowe – jest opór, jak jest opór – dla mózgu to „nie chce mi się” to jakby tygrys stał za rogiem, trzeba uciekać i wtedy się zaczyna: „a od jutra”, „a nie chce mi się”; to normalne, że mamy opór – w naszym mózgu wydzielają się inne hormony.

CO ROBIĆ?

1. To nie powód, żeby się wycofać. Potrzebujemy silnego „dlaczego?” – dlaczego ten nawyk jest dla nas ważny, żeby był w miejscu naszych wartości. Ważne, żeby chwycić się czegoś i chcieć o siebie zadbać.
2. Są takie nawyki, które są w stanie pomóc nam załatwić kilka nawyków po drodze – jak kamień po rzuceniu go do wody – np. ćwiczenie (więcej energii, mniejsza ochota, aby niezdrowo zjeść, relaks, inny sen). Te nawyki są jak klucz, a od kluczowego nawyku wiele zależy.
3. Poranna praktyka to jest „to”! Potwierdzają to badania i studiowanie doświadczeń ludzi, którzy odnieśli sukces. Od tego, jak wyglądają pierwsze 2 godziny dnia, zależy to, jak będzie wyglądała reszta naszego dnia.
4. Dobrze jest „przyklepić” nawyk, który jest nowy, do jakiegoś, który jest już wyrobiony, np. jeśli codziennie pijemy kawę (stary nawyk), warto dodać coś nowego, łatwiej łączyć nawyki, np. sport i picie wody – nowy nawyk z tym już ugruntowanym.
5. Kolejny sposób to nagradzanie się – „na prysznic trzeba sobie zasłużyć”.
6. Ważne, jak ten system sobie ułożyć, jakie nawyki są silne, do których możemy coś „przyklepić”, np. kawa i woda – najpierw woda, potem nagroda w postaci kawy.



INSPIRACJE I POLECENIA

POLECANE KSIĄŻKI

1. Charles Duhigg, „Siła nawyku”
2. Roger Von Oech, „Kreatywność. Możesz być bardziej twórczy?”
3. Daniel Kahneman, „Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym”
4. Mel Robbins, „Reguła 5 sekund”
5. Brene Brown, „Dary niedoskonałości”
6. Tony Robbins, „Obudź w sobie olbrzymia” oraz „Olbrzymie kroki”

GRY I INNE MATERIAŁY

1. Dixit (jak używać: <https://www.edunews.pl/narzedzia-i-projekty/narzedzia-edukacyjne/4045-dixit-w-edukacji-szkolnej?aid=1131>)
2. Story cubes (<https://www.rebel.pl/gry-planszowe/story-cubes-19771.html>)

PICTURE BOOKI

1. seria „Akceptuję, co czuję”, Egmont Polska
2. seria „Uczucia Gucia”, Debit
3. „Co mówią uczucia?”, Dwie Siostry
4. seria „Mali Wielcy”, Smartbooks
5. „Co robisz z problemem?”, Wydawnictwo LEVYZ
6. „Co robisz z szansą?”, Wydawnictwo LEVYZ
7. „Co robisz z pomysłem?”, Wydawnictwo LEVYZ
8. „Warstwy”, Wyd. Literówka
9. „Nie bój się! Wielka księga strachu nie tylko dla małych cykorów”, Nasz Księgarnia

YOUTUBE – filmy

1. Mel Robbins – motywacja
<https://www.youtube.com/watch?v=SOihWDXqU8>
2. Mel Robbins – siła nawyku
<https://www.youtube.com/watch?v=Lp7E973zozc>



3. Tony Robbins – dlaczego robimy to, co robimy
<https://www.youtube.com/watch?v=TMpYMz-XonM>

